

2013 HOOAJA TREENINGPLAAN
M-14 esimene aasta (jalgratas MNT + MTB)

Ligikaudne treeningtundide maht – 340h, millest
ÜKE 136h (40%), EKE + võistlusmaht MNT 75h (22%), EKE + võistlusmaht MTB 61h (18%), tehniline ettevalmistus 68h (20%)
Treeningkordade arv nädalas 2-4, treeningtunde nädalas 7

KUU	Nädal (kuupäev)	Treeningperiood	Etapp/mesosütsikkel	EJL kat. võistlused (esialgne kava): (liik - gr. sõit, eraldistart, mitmepäevasõit, MNT, MTB, trekk; tase - kohalik (k), vabariiklik (v), rahvusvaheline (rv), UCI jne.) *Hooaja välised võistlused (eesmärk: vaheldus ÜKE treeningutele, hetke vormi kohta informatsiooni saamine)	Jõutreeningud (tume 4x nädalas->1x nädalas)	Arendav/max treeningsoon (* - vormi tipp)					Treeningu komponendid, taastumine treeningutest (võimed ja oskused mille arendamisele on antud perioodil suunatud põhitähelepanu)	Eesmärgid
							5 / Int	Kõrge 4	Keskmine 3	2		
							X - Maht O - Intensiivsus					
November		Üleminekupeerioid	Üleminekutsütsikkel		T				x	o	ÜLEMINEKÜTSÜKKEL TREENING: Puhkeperiood, mitteerialane kehaline aktiivsus, paindumus, jõud, venitused, staatika, väikeste koormustega mitmekülgne treening (1-2x nädalas). TAASTUMINE, TERVIS: Oluline teha põhjalik tervisekontroll.	Taastumine ja puhkus. Võimalike vigastuste ravimine. Vajadusel erinevate harjutuste tegemine mis kiirendaksid ning hõlbustaksid taastumise protsessi.
	25			T				x	o			
	18			T					xo			
	11			T					xo			
	4			T					xo			
Oktoober					B				xo			
	28			B			x	o				
	21				B			x	o			
	14				B			x	o			
	7				Nõmme sügiskross – Tallinna MV Cyclo Crossis, Viimsi sügiskross?	L		x	o			
September	30		45. Elva sügiskross? Kambja IV sügiskross?	L		x	o					
	23		Keava sügiskross?, Viljandi sügiskross?	B				o	x			
	16		RMK Kõrvemaa Rattamaraton?, Karksi 11. Sügiskross? Team Rattapood Cup VI etapp – Tallinna MV (MTB)	B			x	o				
	09		SEB Tartu Rattamaraton (EMV maratonis)	M		xo						
	2		SEC 8. etapp (MTB), EMV teatekrossis	L		xo						
August				B		x		o				
	26		EMV Eraldistart, Grupisõit	E	o	x						
	19		SEC 7. etapp (MTB), Fakto Auto Tallinna kriteerium (EMV kriteeriumis IV etapp) ja 3. rahvasõit (MNT-grupp)?	M		xo						
	12		Tartu linna MV (MNT)?, Team Rattapood Cup VI etapp (MTB), Filter - Võru Rattaralli (MNT – grupp)	L			xo					
	5		SEC 6. etapp (MTB), Team Rattapood Cup V etapp (MTB)	B			x	o				
Juuli	29		Filter - Pandivere Rattaralli (MNT – grupp), EMV Trekisõidus	M		xo						
	22		SEC 5. etapp (MTB), X Lauri Aus'i mälestussõit? Tallinna MV trekisõidus?, Kalevi MV trekisõidus?	B			x	o				
	15		EMV Maastik XCO	E	o		x					
	8		08-10 Urumarja 25. Velotuur, Team Rattapood Cup IV etapp (MTB), Filter - Haapsalu Rattaralli (MNT – Grupp)?	M		xo						
	1		39. Tartu Noortetuur (MNT)?, SEC 4. etapp (MTB)	L			xo					
Juuni				B			x	o				
	24		Filter - Tabasalu Rattaralli (MNT – grupp)	L		x		o				
	17			L		x		o				
	10		Team Rattapood Cup III etapp (MTB), Vändra Rattaralli (MNT – grupp)?, Mulgi Rattaralli (MNT – grupp)?	M		xo						
	3		SEC 3. etapp (MTB)	B		x			o			
Mai			SEB Tartu Rattaralli (MNT grupp)	L		x		o				
	27		Jõgeva Rattaralli (MNT – grupp)? 55. Elva Tänavasõit (EMV kriteeriumis III etapp), Filter - Elva Rattapäev (MNT – grupp)	M		x	o					
	20		Audi Tänavasõit (EMV kriteeriumis III etapp), SEC 2. etapp (MTB)	L		x		o				
	13		Filter - Kuusalu Rattaralli (MNT – grupp), Team Rattapood Cup II etapp (MTB)	L		x		o				
	6		Viljandi tänavasõit (EMV kriteeriumis II etapp), SEC 1. etapp (MTB)	B		x			o			
Aprill	29		Pärnu tänavasõit (EMV kriteeriumis I etapp), Püha Loomaaia Rattaralli (MNT – grupp)?	L		x		o				
	22		Team Rattapood Cup I etapp (MTB)	B		x			o			
	15		Tallina MV kriteeriumis	L		x		o				
	8			B		x			o			
	1			B		x			o			
Märts				B			x		o			
	25			B		x			o			

TREENINGTSOONID JA AINEVAHETUS

(NB! PULSIVAHEMIKUD UMBKAUDSED, KINDLASTI TEHA TEST TSOONIDE TÄPSEKS MÄÄRAMISEKS)

Treeningtsoonid	SLS		Töö kestvus	Ainevahetus
Taastav	max	125		Aeroobne
Baasvastupidavus/ Rasva-ainevahetus	min	125		
	max	145		
Lihasvastupidavus/ Tempovastupidavus	min	145		
	max	165		
Segareziimis töö/ Maksimaalne vastupidavus	min	165		Aeroobne/ anaeroobne
	max	175		
Anaeroobne vastupidavus	min	175		Anaeroobne
	max	200+		